PAGAWISEN DI BIYAG
Men-agas, Agrikoltora Ya Men-oto

Northern Kankanay

PAGAWISEN DI BIYAG
MEN-AGAS, AGRIKOLTORA
YA MEN-OTO

For a Better Way of Life
First Aid
Agriculture and Cooking

Men-agas by:
Mrs. Mary Joan Andawi
Mrs. Agnes B. Cunning
Mrs. Cecilia Lamen
Mrs. Irene N. Lizardo
Mrs. Edith T. Pengosro

Agrikoltora by:
Elizabeth Aliwan
Evangelina Ngina
Magdalina Somebang
Michael Taclobao
James Yodong

Men-oto by:
Martina L. Awingan
Lydia L. Gambulao
Emiliana M. Omaweng

Illustrations by:
Rod Aquino
Jose Matucenio



Summer Institute of Linguistics—Philippines, Inc.
Translators 1973 Publishers

Published
in cooperation with
Bureau of Public Schools
and
Institute of National Language
of the
Department of Education
Manila, Philippines

47.11-972-5.5C

61.120P-725025MCPZ

Printed in the Philippines

FOREWORD

Some of the glory of the Philippines lies in the beautiful variety of people and languages within its coasts. It is to the great credit of the national leadership over the years that no attempt has been made to destroy this national heritage. The goal has been instead to preserve its integrity and dignity while building on this strong foundation a lasting super-structure of national language and culture.

The present book is one of many designed for this purpose. It recognizes the pedagogical importance of dividing literacy and second-language learning into two steps—literacy being the first. When a student has learned to read the language he understands best, the resulting satisfaction in his accomplishment gives the drive and confidence he needs to learn the national language. His ability to read, furthermore, is the indispensable tool for the study this program will require.

The Department of Education of the Philippines is proud to present this latest volume in a nationwide series designed to teach the national language through literacy in the vernaculars. It will strengthen both the parts of the nation and the whole.

Juan L. Manuel
Secretary

FOREWORD

One of the noble aims of Education is to equip every citizen to participate meaningfully in his society and to share in shaping the destiny of his country. Providing literacy instruction in each man's vernacular is a basic step in realizing this goal. To promote this purpose the Summer Institute of Linguistics works in agreement with and under the auspices of the Department of Education in the Preparation of instructional and supplementary reading materials for the various Cultural Minorities of our country.

The Bureau of Public Schools takes pleasure, therefore, in presenting this volume of literacy material which is part of its list of approved supplementary reading materials prepared for use by the Public School in the areas using the vernacular of these materials.

LICERIA BRILLANTES SORIANO
Director of Public Schools

MEN-AGAS

AGRIKOLTORA

Omoto Takot is Kankanen

Preface

This book is one of a series of books prepared by the public school teachers of the Department of Education from Sagada and Tadian Districts, Division of Mountain Province during a Curriculum Writing Workshop held in February 1971 in cooperation with the Summer Institute of Linguistics.

This book was prepared for new readers, especially in adult education classes. It is designed to be a guide for those wishing to try new methods of first aid, agriculture and cooking.

Preface

Nan naay ay liblo et siya nan esa ay sinapon nan mimistala ya mimistolo isnan natkenatken ay mabasbasa isnan kali tako. Insolat nan mimistala ya mimistolo isnan Distrito nan Sagada ya Tadian isnan Division nan Montanyosa. Binmadang abes nan Summer Institute of Linguistics.

Nan liblo ay naay et nasapo ay osalen di menloglogi ay mensolsolo is solat ya basa. Gawis ay maosal abes isnan men-oskilaan nan amam-a ya inin-a. Nan maon-ona, naisolat ay mangitdo isnan mabalin ay ikkan no waday masakit wenno masogatan. Nan maisned, nasapo ay mang-ited is songbat di tapin di salodsod maipanggep di molmola ya an-animal. Wada abes di gawis ay maik-ikkan di men-oto.

MEN-AGAS

Wada isna nan kaadowan ay sakit ya mapaspasamak ken datako isnan ili. Adoado nan masngang no waday masogatan wenno masakit isnan pamilya. Naisolat, ngalod, nan naayda ay mangitdo isnan mabalin ay ikkan no waday masakit wenno masogatan.

Podot

Nan kagtekana:

1. Dadama nan poos nan awakna, gomadangdang nan angas.
2. Nan tap-in nan ipogaw adi lominget nan awakda.
3. Menyasyasyas nan masakit.

Nan limidyo:

1. Nasnasan nan mensakit is mentedek ay danom dat adi ewesan.
2. Mabalin es ay apowapan nan awak is alcohol wenno soka. Adi komkomonan nan mensakit.
3. Painomen is ad-ado ay danom. Sinkatasa tonggal esa ay olas.
4. No waday aspirin mabalin ay patomalen nan masakit. Naayda nan ikkan:
   a. Nan esa ay bowan enggana is enem ay bowan, agtan is gedwan di tablitas ay aspirin

di ongong-a, tonggal epat ay olas no daan nan podotna.

b. Nan esa ay tew-en, agtan is esa ay tablitas ay aspirin di ongong-a tonggal epat ay olas.
c. Nan dowa ay tew-en, agtan is dowa ay tablitas ay aspirin di ongong-a tonggal epat ay olas.
d. Nan tolo ay tew-en, agtan is tolo ay tablitas ay aspirin di ongong-a tonggal epat ay olas.
e. Nan epat ay tew-en, agtan is epat ay tablitas ay aspirin di ongong-a tonggal epat ay olas.
f. Nan lima ay tew-en, agtan is esa ay tablitas ay dadakke ay aspirin tonggal epat ay olas.
g. Nan ginomtek, agtan is dowa ay dadakke ay aspirin tonggal epat ay olas.

Itoloy ay agtan is aspirin nan masakit tonggal epat ay olas no daan nan podotna. No mabaew nan awakna, isaldeng nan agas. No adi gomawis kayet dapay maag-agasan, eyey id ospital ay dagos.

Ikeg ya Panateng

Nan limidyo:

1. Mensoob is danom ay natapiyan is biks. No maid biks mabalin nan aped danom.
2. Apowapan nan pagaew ya edeg is biks.
3. Mangan is lolokisen wenno inomen nan danomna.
4. Iseseyep wenno ipodpodan. Bomadang nan seyep ya illeng ay mangkaan isnan ikeg wenno panateng. Adi menbalabala.

No adi gomawis nan sakit gawgawis ay omey id ospital. No mabaybay-an nan ikeg ya panateng menbalin ay tibi wenno nomonya.

Nalaka ay men-alis nan ikeg ya panateng. Isonga no mabalin adi tako maitatapi isnan men-ik-ikeg ya isnan menpanpanateng.

Odood

Datona nan ib-an nan mangidya is odood:

1. No nangato wenno nababa nan pressure nan basa.
2. No waday dipikton nan mata.
3. Panateng

Nan limidyo:

Aspirin nan esa ay maiyagas isnan odood. Kaneg nan maipatomal isnan menpodpodot nan idya isnan mensakit nan owona. Ilaenyo nan ikkan ay mang-agas isnan podot, siya dadi nan onodenyo.

Ngem no mabalin ay maitpe nan odood, olay adi mentomal is agas am-amed no maliliton. No es adi gomawis nan odood, en menpaila isnan doktol.

Ogos

Datona nan ib-an nan mangidya is ogos:

1. Nalogit nan kagapowan nan mainom.
2. Nalogit nan kankanen.
3. Nan keáng.
4. No masokat nan sigod ay kankanen ya in-inomen dat maikawa nan eges.
5. No dadama nan bannog.
6. No kompolni nan kankanen.

Nan limidyo:

1. No engnga nan naogos adi pagatgatasen. Painomen is adoado ay itsa ay baken naingel wenno danom di logaw.
2. Adi pakpakanen nan naogos is kompolni am-amed nan menkenteg. Pakanen is nadadanom ay logaw ay naasinan is at-atik. No engnga teleb wenno danom di logaw nan idya.
3. Mabalin ay pakanen nan ginomgomtek is tondal.
4. Ipodpodan. Adi mentaltalabako.

No dadama ay nadadanom nan takki ya katatanai nan ipogaw, eyey id ospital ay dagos. Nan ogos nan esa ay kaeegyat ay sakit di ongong-a.

Nan ikkan ta adi maog-ogos:

1. Masapol ay nadalos am-in nan in-inomen ya kankanen tako.
2. Menboo ay gawis sapay mangan.
3. Tangban nan makan ta adi malaegan ya malogitan.
4. Adi labsen ay mangan isnan egay nailowamam ay makan.

Keáng

Adoado ay kalasi nan keáng. Ngem nan kaadowan ay keáng tako et san dadakke ay kaneg keáng di lota ya san kalkalsing.

Ngan nan ikkan nan keáng ay songgep isnan awak?

1. Songgepda isnan awak no:
   a. Nalogit nan ledeng dat gen-an nan makan.
   b. Adi menboo dat mangan.
   c. Nalaelaegan nan makan.
   d. Egay naoto ay gawis nan makan.
   e. Nalogit nan makan ya nan am-in ay maosal no mangan.
   f. No kanen tako nan kalnin di beteg ay egay kaoto ay gawis.
2. Songgepda isnan eeng no angesen nan naango ay natakkiyan ay tapok.
3. Songgepda isnan dapan. Segpen nan itlog di keáng nan banan-eg ay lokaw isnan dapan. Miyanodda isnan basa et enggana ay omdanda isnan eges. No maillado et masaklada isnan baa ya isnan otek et bommey da isdi.

Nan ikkan:

1. Ipaiksamin nan takki id ospital no maogos.

2. Ipaiksamin dedan nan takki no mensakisakit nan eges.

No maila et keáng nan begew datona, nan doktol nan mangibaga isnan agasna. Kaeegyat nan aped mentomtomal is kompolni ay agas di keáng. No adoado nan keáng, dat mentomal isnan baken osto ay agas, magolo nan keáng et los-okenda nan eges.

Nan ikkan tapno adi makeángan:

1. Menboo no magapo id kasilyas. Sabonen ay gawis nan ledeng sapay owasan.
2. Menboo ay gawis sapay mangan.
3. No mabalin, kasilyas koma ay matangtangban nan pagtakkiyan tapno maid laeg is omey isnan takki.
4. Masapol ay maid tomaktakki isnan sag-en di sakdowan yanan kagapowan di danom.
5. Masapol ay maoto ay gawis nan makan am-amed nan kalnin di baka ya beteg.
6. Owasan ay gawis nan makan ay adi siyat di maoto sapay kanen.
7. No mabalin koma paiksamin nan takkin nan am-in ay ongong-a ta maila no masapolda nan agas di keáng.

Naayda nan ib-an di sakit ay idyan nan keáng:

1. Sakit di eges ya ogos.
2. Dadama ay kaeegyat nan songgepan nan itlog di keáng isnan baa, otek ya tapin nan partin di awak dadat mentetee isdi.
3. No mabaybay-an nan keáng sosopenda nan basa isnan eges. No makolangan nan basa, maboliw nan sakit ay anemia.
4. No mabosibos nan adoado ay keáng, masowatan nan eges.

Godgod ya Gaddil

Nan ikkan:

1. Mamitlo ay men-emes isnan sin-agew. Sabonen ay gawis nan awak no men-emes.
2. Tonggal men-emes, mensokat dat labaan nan ninsokatan is pinapodot ay danom. No mabalin palowagen nan ninsokatan.
3. No dadama nan godgod ya gaddil en menpaila isnan doktol.

Boyoy

Nan ikkan ya adi ikkak-an:

1. Itabtab-en nan nadalos ay galot isnan menpoos ay danom dapay itaptapal isnan boyoy. Mamitlo ay ikkana isnan sin-agew, wakgat, kag-aw ya masdem. Labaan nan galot dat itab-en isnan pinalowag ay danom esapay kasin itapal.
2. Ibenben isnan naasinan ay pinapoos ay danom tapno nalaka ay bomala nan danomna.
3. Adi pispisilen wenno ob-obten ta adi amed omad-adaem.
4. Ponasan nan danom di boyoy isnan nadalos ay galot no mab-ot. Annadan nan danomna tay makaalis.
5. Adi selteselten nan bedbedna.
6. Adi kotkotkotan ta adi makoplatan.
7. Adi loglogitan.

No adi gomawgawgawis en ipaila isnan doktol.

Sakgata

Nan ikkan ya adi ikkak-an:

1. Adi menbalabala ta adi madagdagman.
2. Adi ilekleklek nan mata.
3. Adi sagsagangen nan apoy wenno napidsa ay silaw.
4. Mendaop ay inagew is nadalos ay danom.
5. Adi kaas-asokan koma nan mata.
6. En menpaagas id ospital no daddama.

Gawis no maonod dana. No mabaybay-an nan sakgata siya nan esa ay kaboldingan nan ib-an nan ongong-a.

Kamolas

Nan kagtekana:

1. Nangato nan podot isnan tolo wenno epat ay agew.
2. Domadanom nan mata.
3. Mensaey nan moteg.
4. Wada nan bomala ay men-gadangdang ay kaneg alibogas. Bomala on-ona isnan bagang ya nan eeng, sapay isnan awak ya angas.

Nan limidyo:

1. No wada datona ay sinyal adi ag-agtan nan masakit is agas ta adi matiped nan bomalbal-an nan kamolas.
2. Ipopokok nan mensakit isnan menbolinget ay kowalto.
3. Adi ipasobsobsob isnan dagem.
4. Adi em-emsen ngem mabalin ay banyosan.
5. No maliliton adi maisagsag-en isnan nakamolas ta adi maalisan nan engnga isnan eges.

Baken kaeegyatna is sakit. Masapol bawet ay men-annad tay siya nan kaadowan ay kaboldingan nan ongong-a. Wada pay nan tapin di sakit ay mentaod isnan kamolas no mabaybay-an.

Akak

Ado nan maakakan tay kolang nan al-alaenda ay ayodin isnan makan.

Nan ikkan ya adi ikkak-an:

1. Mensibo isnan am-in ay magapo isnan baybay kaneg nan bilis, monamon ya baggoong.
2. Adi dadam-en ay mensibo is lipolyo.
3. Men-osal is iodized salt.
4. No apagliknayo ay wada nan akakyo sigoden ay mangipaila isnan doktol.

Maleptag

Nan ikkan ya adi ikkak-an:

1. Kopinen nan nadalos ay panyo wenno galot dat igwa isnan betaay di bab-ana ta adina ketban nan dilana.
2. Ipapodan ay menlilikging nan malepleptag. Pilingen nan owona tapno bomala nan tobbana.
3. Adi pasalsaldengen nan menkik-iyadengan nan maleptag.
4. Kaanen nan palangka, lamisaan wenno kompolni ay wada isnan sag-en nan mangipopodanana tapno adi masogatan.
5. No menpodpodot omitab-en is galot isnan mentedek ay danom dat iyoson isnan kitongna. Apowapan nan awakna is alcohol wenno nasnasan is mentedek ay danom.
6. No somaldeng nan menkik-iyadengana ya menbalbalinan nan matana dat ewsan ay gawis. En ipaila isnan doktol.

Sin-awyan nan maleptagan nan ipogaw. Baken kaeegyatna. Olay isnan maowatan, wada nan maleptag. Ngem no maminsan, nan leptag et sinyal di kaeegyat ay sakit. Gawgawis ngalod ay nan kad-in maleptag et en ipaila isnan doktol.

Matbek

Nan ikkan:

1. No maid bomala is basana setseten ta pabal-en ta bomala nan logit.
2. Idangdang nan aspili wenno dagom isnan apoy sapay ikaan isnan tebek.
3. No ninlati nan naitbek en ipaila isnan doktol at adi matitanos.
4. Bedbedan is nadalos ay galot. Adi selteselten nan bedbedna.

Mabetbet wenno Mag-ed

Nan ikkan:

1. No banban-eg ay eged, owasan ay gawis is sabon ya nadalos ay danom. Pay-an is merthiolate. Bedbedan is nadalos ay galot.
2. No dakkel nan nabetbet, omma is nadalos ay galot dat kopinen sapay ippey isnan sogat. Itatamed nan galot et enggana ay somaldeng nan basa dat eyey id ospital.
3. Ipaila ay dagos nan mabetbet isnan doktol ta adi sokod bomgeng.

Maatongan ya Maloyongan

A. Egay Nalotoltong

Nan ikkan:

1. Itab-en ay dagos nan naatongan isnan mentedek ay danom ta omon-onena nan sakitna. Menboo ay gawis sapay gen-an nan naatongan.
2. Gawis es nan payang di itlog is iyagas isnan naatongan.
3. No nabaew ay osto ya nakaan am-in nan gadangdang dat mabalin ay mapay-an is vaseline onno lana. Gag-awis pay nan A and D ointment. Ngem kaeegyat no mapay-an is kaneg datona no egay kabaew, tay adi makabala nan podot et am-amed maoto id daem.
4. Adi kobkoboten nan nalotoltong ngem no waday at-atik is donomna dat koboten is nadalos ay galot dat gawgawis no pay-an is A and D ointment tapno adi maipket.
5. Omey ipaila isnan doktol, no palalo.

B. Nan Malotoltong ay Maatongan ya Maloyongan

Nan ikkan ya adi ikkak-an:

1. No menbidbidang nan ibabado, omma is ewes. Ipotipot isnan awak ta matey nan apoy. Kaanen nan ewes ay dagos no matey nan apoy.
2. Komonan nan naatongan is nadalos ay galot ta adi madagman ya malogitan.
3. Ipapodan nan naatongan ta adi maolaw ya pangatowen nan siki.
4. Kaltiben nan galot ay naisasag-en isnan naatongan. No nin-ipket adi kak-aanen. Iyamma ay mangkalteb isnan naliliwes. Dat opeen is nadalos ay danom ta makaan.
5. Adi ag-agasan is lana, agas di naatongan, iodine wenno kompolni ay agas.
6. Adi ob-obten nan nalotoltong ay naatongan wenno naloyongan.
7. Adi bedbedbedan wenno kobkoboten.

No waday maloyongan masapol ay en ipaila isnan doktol.

Ketban di Aso

Nan ikkan:

1. Pabal-en nan basana.
2. Sabonen nan naketban dat owasan ay gawis is nadalos ay danom.
3. Gosogosan nan naketban is alcohol wenno merthiolate. Madi nan igas is maiyagas tay poowana nan kollop.
4. No adi masakit wenno matey nan aso isnan oneg di dowa ay dominggo adi masapol nan indiksiyon.
5. No naanganga nan aso, pateyen ay dagos. En ilan nan doktol ta inayan nan rabies ay sakit di aso.

Nan Ikkan Tako ay Mangiliklik isnan Sakit

Mabalin ay maliklikan nan sakit no mensibo is natkenatken ay madengdeng ya protas. Papigsaen datona nan awak.

Baken kedeng nan makan is tomolong isnan adi kasakitan. Masapol abes ay nadalos nan awak, baey ya am-in ay osalen.

Illeng ya seyep abes nan bomadang ay mangipapigsa isnan awak tako. Masapol dana, am-amed nan napigsa ay mentalabako.

No mabalin, ikaligatan tako ay en menpaiksamin isnan doktol ay kanayon. Adi sokod masakit sapay omey. Gawgawis es no apaglikna isnan sakit, dat sigoden ay menpaagas. No mabayag nan sakit, naligat ay maagasan.

Isagana tako nan atiatik ay agas is maosal no kaloglogi nan sakit ta adi masepsep esapay maagasan.

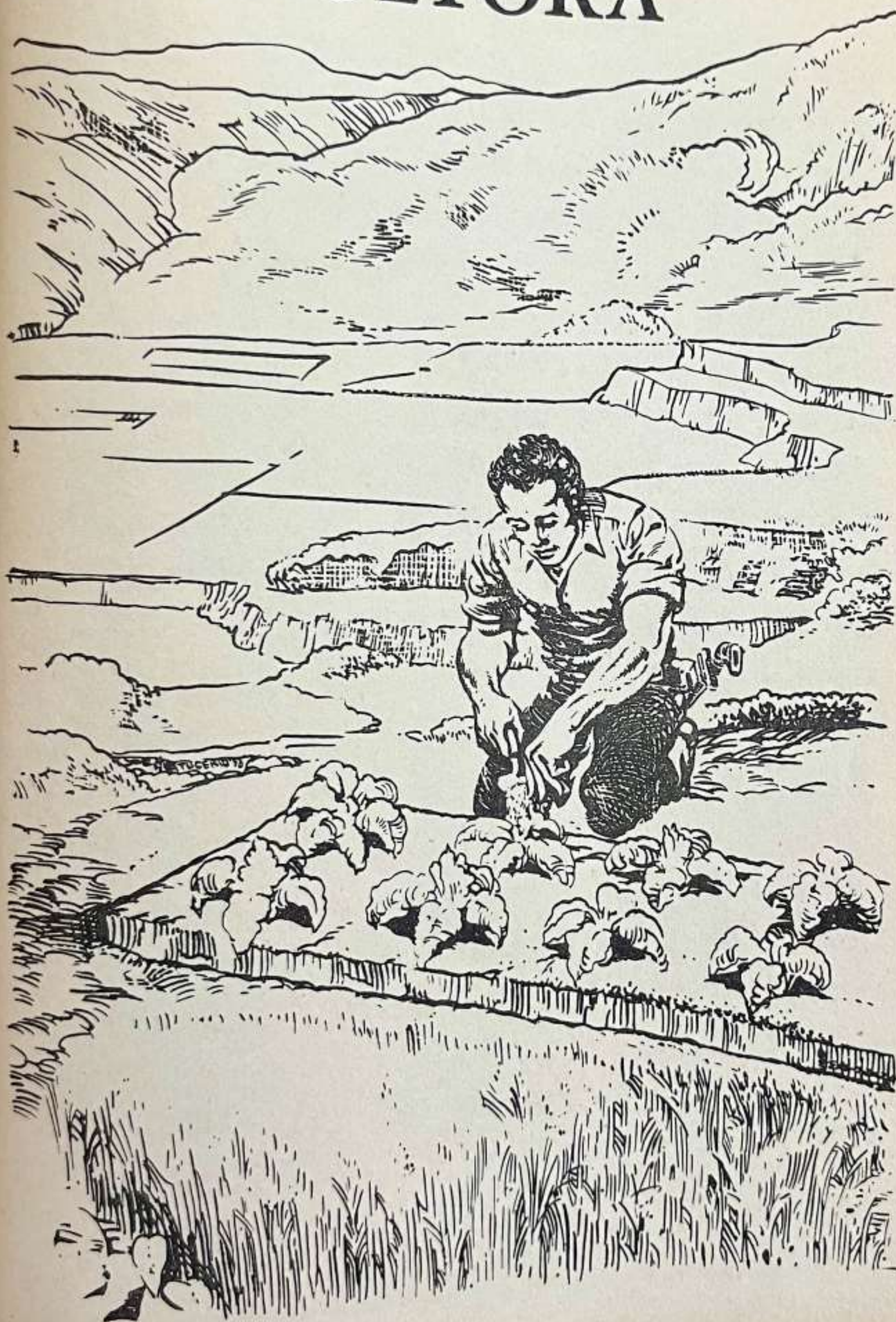
Datona nan gawis ay maidolin isnan baey:

1. Aspirin
2. Biks
3. Merthiolate
4. Alcohol

Ngem masapol ay maidodolin ay gawis am-in nan agas ta adi alan nan ongong-a. Am-in nan agas, mabalin ay kegtana nan onga no golpiyena.

Kedeng nan osto ay agas nan osalen tako tay no aped tako iyag-agas nan kompolni awnit masepsep nan sakit.

AGRIKOLTORA



Nan Imola isnan Binowan

Nailowam tako ay menmola isnan bowan ay ado nan maapit. No nakaapit tako datakot eskan is teken. Baken kedeng dadi is timpo is gawis. Wada nan mola ay mapaay sinan kompolni ay bowan. Nan galdin et wada nan kalindal di panagmola.

Enero

1. Palya
2. Botilas
3. Batong
4. Lipolyo
5. Obi
6. Padpaddi
7. Kalot
8. Sayoti
9. Ballogo
10. Talong
11. Pising
12. Litis
13. Monggo
14. Lasona
15. Bawang
16. Patani
17. Pitsay
18. Sili
19. Kalobasa
20. Kamatis
21. Kabatiti

Pebrero

1. Palya
2. Botilas
3. Batong
4. Obi
5. Sayoti
6. Kalot
7. Ballogo
8. Talong
9. Pising
10. Monggo
11. Kabatiti
12. Pitsay
13. Kalobasa
14. Kamatis

Marso

1. Palya
2. Botilas
3. Batong
4. Obi
5. Ballogo
6. Talong
7. Litis
8. Pitsay
9. Kalobasa
10. Kamatis
11. Tabongaw

Abril

1. Palya
2. Botilas
3. Batong
4. Obi
5. Ballogo
6. Talong
7. Kamatis
8. Kalobasa
9. Pitsay
10. Patani
11. Litis
12. Pising

Mayo

1. Botilas
2. Batong
3. Obi
4. Sayoti
5. Ballogo
6. Monggo
7. Kamatis
8. Sili
9. Litis
10. Patani
11. Kabatiti
12. Kalobasa

Hunyo

1. Palya
2. Talong
3. Batong
4. Obi
5. Sayoti
6. Botilas
7. Kalobasa
8. Monggo
9. Pising
10. Pitsay
11. Sili
12. Kamatis
13. Togi

Hulyo

1. Palya
2. Obi
3. Padpaddi
4. Sayoti
5. Pising
6. Patani
7. Monggo
8. Kamatis
9. Togi

Agosto

1. Palya
2. Obi
3. Padpaddi
4. Sayoti
5. Talong
6. Monggo
7. Kamatis

Setyembre

1. Palya
2. Padpaddi
3. Botilas
4. Lipolyo
5. Obi
6. Sayoti
7. Ballogo
8. Talong
9. Pising
10. Monggo
11. Lasona
12. Bawang
13. Kabatiti
14. Pitsay
15. Sili
16. Kalobasa
17. Kamatis
18. Tabongaw

Oktubre

1. Palya
2. Botilas
3. Lipolyo
4. Obi
5. Padpaddi
6. Kalot
7. Sayoti
8. Ballogo
9. Talong
10. Litis
11. Monggo
12. Lasona
13. Bawang
14. Patani
15. Kabatiti
16. Sili
17. Kamatis
18. Tabongaw

Nobyembre

1. Palya
2. Botilas
3. Lipolyo
4. Padpaddi
5. Kalot
6. Sayoti
7. Ballogo
8. Talong
9. Kamatis
10. Togi
11. Tabongaw

Disyembre

1. Palya
2. Botilas
3. Lipolyo
4. Padpaddi
5. Obi
6. Kalot
7. Sayoti
8. Ballogo
9. Talong
10. Pising
11. Litis
12. Monggo
13. Bawang
14. Kabatiti
15. Pitsay
16. Sili
17. Kamatis
18. Kalobasa

Nan Maikkan ay Menmola is Kapi

Ay dindinngeyo nan kanandan Pidlisan Kapi? Maid kano makais-iso is bangona. Ay kayatyo es ay solowen nan ikkan ay menmola? Solotenyo dana.

Piliyen nan naom ya dadakke ay begas di kapi. Adi ok-okisan. Ibonobon isnan nalilinongan ay sag-en di danom. Gobangen dat pekayen nan lota ay pagbonobonan. Mensapo is linya dat menketang is bassit isnan linya. Adi mensasag-enen nan ketang. Imola nan kapi isnan ketang dat gab-onan is lota.

Paosonan is goon nan pagbonobonan tapno omeemna. Ilaen ta adi om-omey nan manok, beteg, aso ya teken ay talaken.

Abonowan nan kapi mo masikenda is bassit.

Iyalis nan kapi isnan gawgawis ay pagbonobonan mo waday dowa ya kagedwa ay polgada is kaan-andoda. Dedekangen daida.

Sibogan dat ap-apan is goon.

Men-isagana is osto is pangis-ekan isnan kapi. Mo inmatakdag nan bonobon dat iyalis isnan osto ay maimolaanda.

Wasdin takot menmola is kapi. Sinoy mangtek. Waay mas nabangbanglo pay di apiten tako.

Pinya

Nan pinya et gawis is mais-ek. Nan nitib ay pinya matago isnan maaagewan ya malilinongan. Mabalin ay mais-ek isnan benget nan dáan. Mabalin dedan isnan silok nan kaiw di protas. Mais-ek nan odon nan naom ya nan pingina.

Maimola nan pinya isnan bowan di Mayo enggana is Hunyo ya Nobyembre enggana is Disyembre. Nan kaaddawida epatpoo enggana is enempoo ay sintimetro. Gawgawis nan pingi is mais-ek tay bomgas mo waday simpoo ya dowa enggana is simpoo ya wao ay bowan. Nan pay odo sokod mendowampoo ya epat ay bowan.

Gawgawis mo gaboten nan pinya mo waday lima is tew-enda dat taynan nan pingida.

Mo kayaen nan pooda ilan ta adi mat-ad nan lamotda. Ap-apan is logam nan pooda tapno omeemna nan lota.

Monggo

Nan monggo nan esa ay gawis ay mola ay mabalin ay is-ek tako. Mo maid sida siya nan isibo. Napigsa ay agas di botot. Dakkel nan itolongna isnan masikog.

Men-esek isnan kalpasan nan panag-odan. Setyembre engganay Pebrero ya isnan bowan di Abril, Mayo ya Hunyo.

Lilinyaen ay mangis-ek. Limampoo ay sintimitro nan distansiyada.

Kayaen nan monggo no omado nan toboda.

Bolasen nan naeteng isnan wakgat tapno adi bomtak et pomaltok nan begasda.

Kamatis

Nan kamatis et kasapolan ay mola isnan galdin. Nalaka ay mais-ek ya ado nan itolongna isnan awak tako. Tomobo isnan am-in ay kalasin di lota.

Ibonobon nan kamatis isnan kason. Mo waday tolo wenno lima ay sintimitro is kaan-andoda dat iyalis isnan teken ay kason. No waday simpoo ya lima enggana is dowampoo ay sintimitro dat imola daida isnan galdin. Iyam-amma ay mang-eyang tapno adi kaengew nan lamotda.

Nan sangan nan tapin nan kamatis adi maibadengda isnan lota. Pay-an is kawatan tapno adi maengew nan begasda. No adoado ay sangada is bomala, keskesayan.

Nan kegang nan gawis ay menmolaan is kamatis.
Nan pinakbet ay kananda,
Masapolna nan bagoong, kamatis ya palya.
Datakot obpay men mola
Is wasdin bitbitlingna.

Nan Maikkan ay Menpatobo isnan Mansanas

Gawis nan menmola isnan mansanas. Nalaka na ay mailako ay kaneg nan kapi ya lolokisen. Mo waday tolo wenno epat is mola isopay di is mensipingan. Ad-ado es nan itolongna isnan awak tako.

1. **Menpatobo:**

Men-isiyan isnan pingi ay tomotobo isnan lamot wenno poon nan naeteng ay mansanas. Nalaka ay masiken nan pingi mo nan bin-i.

Mo men-isiyan isnan pingi, idaom nan lamot ya bassit ay lota ta adi kaango. Imola nan pingi isnan lata. No dinmakkel bassit, iyalis isnan osto ay maimolaana.

2. **Mensolpo:**

Mo nasiken nan pingi ay kaneg nan gomot mabalin ay solpowen. Nan pagawisan tona, mayat to nan panagbegas tona. Nan maisolpo maala isnan managbegas ay mansanas. Nan ngadan nan maisolpo isnan Inglis et x sayon (scion).

Etden nan pingi sapay soopen. Nan kaán-adon nan mabay-an ay nat-ad et lima wenno enem ay polgada. Siya na nan maisoopan nan sayon ay makwani isnan Inglis en stak (stock).

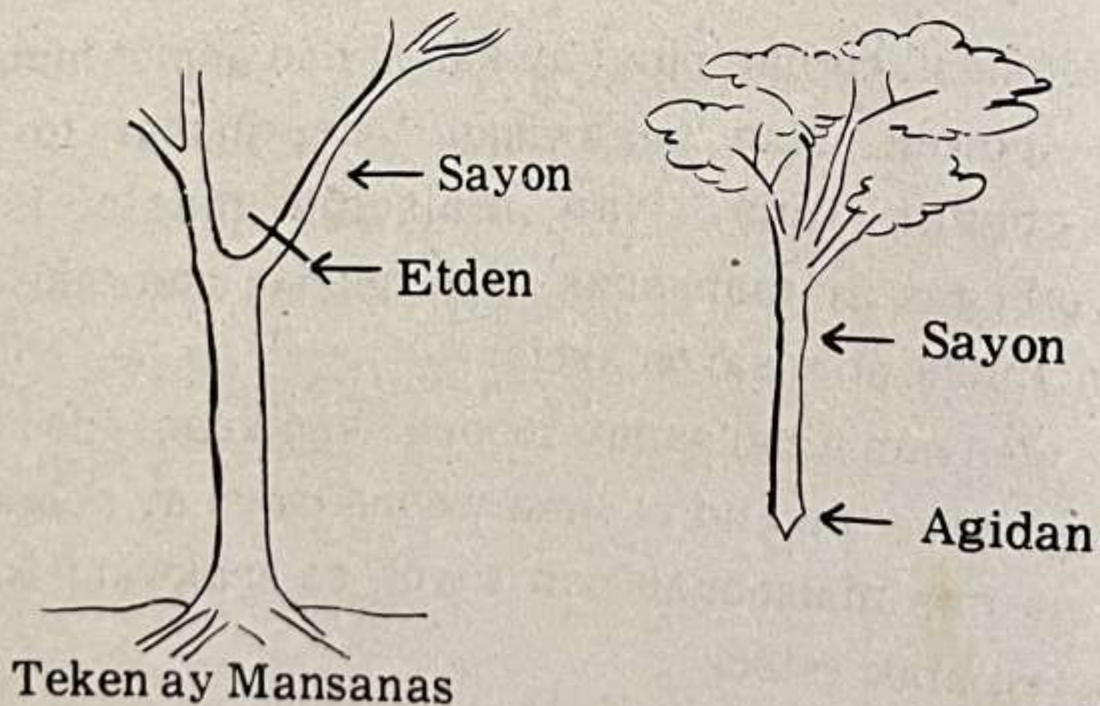
Nan maisoop ay sayon maala isnan menbegbegas ay pingi. Masapol maipalis nan kadakdakkena isnan stak.

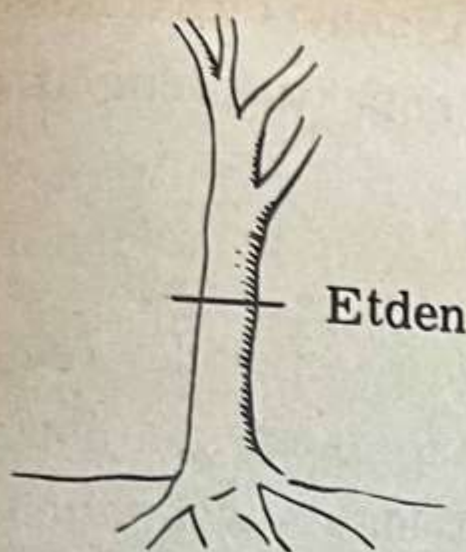
Nan nat-ad ay stak iyam-amma ay gedgeden nan tengana ay menpalayog. Gedgeden nan angana ta maisab-at isnan inmona ay gedged. Nan nagedged et kaneg tadem di wasay nan ilana.

Nan nakaanan nan nagedged et kaneg V. Nan naay V et maisoopan nan sayon. Masapol ngalod ay maagidan ay gawis tapno maiyosto ay maisoop isnan nagedged ay V nan stak.

Mo naisoop ay gawis nan sayon isnan stak bedbeden isnan banban-eg ay lobid wenno ginisgis ay silopin wenno plastik.

Maipaila nan Ikkan ay Mensoop



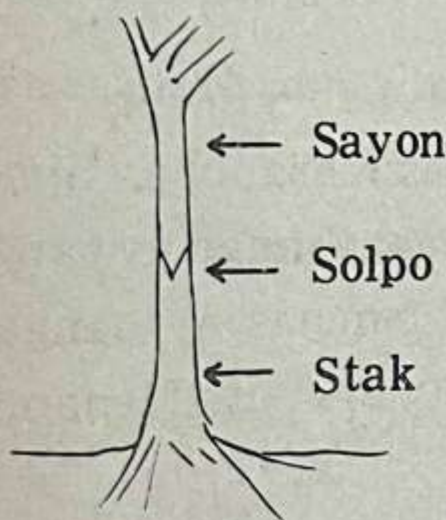


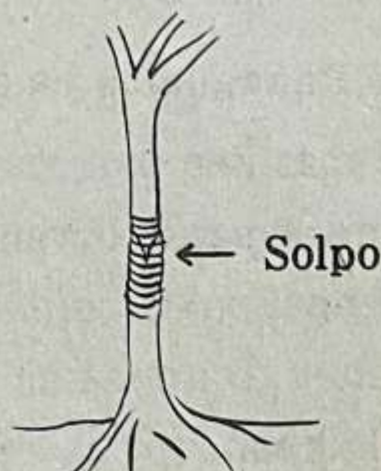
Teken abes ay
Mansanas



Stak







Nakwas ay Natalyan ya
Nasoop

Isnan esa ya kagedwa ay bowan wenno tolo mabalin ay wada nan tomobo isnan sayon ay pingi. Nan pingi ay tomobo isnan stak et masapol ay makaan tay maid silbina. Distolbowena dedan nan tomobowan nan pingin nan sayon.

No inmando nan pingin nan sayon is epat wenno lima ay polgada mabalin et ay imola isnan kayat ay logal.

3. Pagmola ya Pag-abono:

Men-isagana pay is esa ay mitro kiyobiko (cubic meter) is pagmolaan. Penpenan nan daem nan abot is naango wenno nadondonot ay pao, logam wenno tobon di kak-aiw. Adi itaptapi nan tobon di saeng. Gab-onan is kagedwan di pi is lota. Penpenan nan gabol is ado ay lomeng wenno takkin di manok. Laokan is kagedwan di pi ay lota. Ilaok ay gawis. Imola et nan mansanas.

4. Nan Panagdalos isnan Kaiw nan Mansanas:

No masiken nan mansanas masapol ay madalosan. Kaanen nan naango wenno maang-ango ay sanga. Olay nan menpakpaktil yanan adi bomgas ay panga, gawis mo kaanen. Datona nan esa ay men-ited isnan mola no adida kakaan.

Bassit ay ili nan nakamansanas ngem ad-ado nan kinakayat. Ngem olay pay, nangina dedan. Waay nan men-inaw nan makaitoled ay lomako. Wasdin et obpay menmola.

Nan Maikkan tapno Adi Kabokbok nan Bin-i

Ay getkenyo ay men-idolin is bin-i?

Omona, piliyenyo nan dadakkel ya naptong ay bokel. Ibilagyo ta maango ay gawis. No kinmenteg ay gawis nan bokel, isaganayo nan pangidolinan. Gawis nan botilya is osalenyo ngem dalosanyo omona, adi abes katotombe.

Nan mabalin ay osalenyo isnan bin-i et DDT wenno dapo ya oling tapno makaidolin is bin-i ay mabayag.

No DDT nan wada ay osalenyo, ilaokyo isnan bokel ay gawis esayo pay idolin isnan insagana ay botilya. Kalebanyo ay gawis.

No nan dapo ya oling nan osalenyo ippeyyo nan dapo ya oling isnan obet nan botilya esayo pay pay-an is bin-i dayot kaleban ay gawis tapno komekenteg. No nakwas ay maikkan dana idolinyo isnan mentedek ay logal wenno soli.

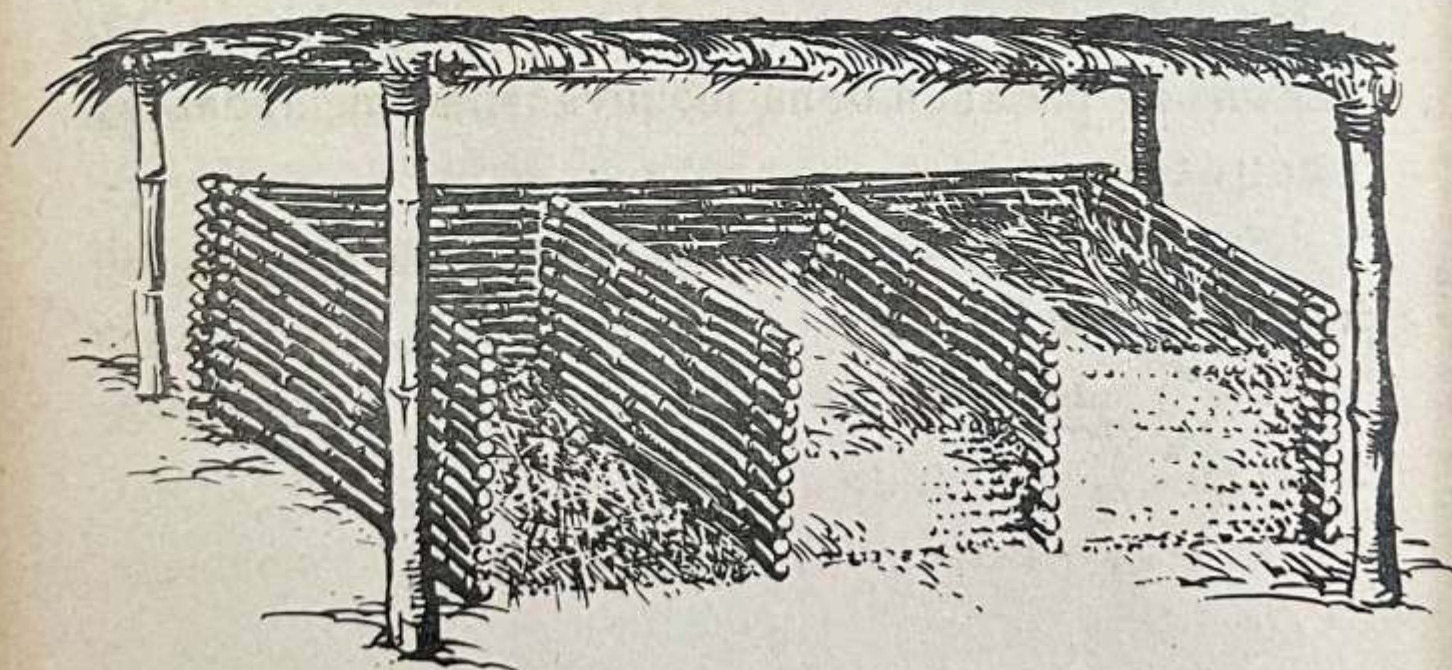
Siya na nan mabalin ay ikkanyo no kayatyo ay adi kadadael nan is-ekyo.

Nan Maikkan ay Mangsapo is Abono

Ay getkenyo ay mangsapo is abono?

Mabalin ay somapo kayo isnan widan. Nan maikkan, ponokenyo am-in nan logit, logam, takkin di talakenyo ya galami. Menlaokenyo am-in datona ngem gawgawis no gesgesenyo nan logam ya galami esapay mailaok tapno nalaka ay madonot. Balbalinenyo is madandan ay agew. No balinenyo ipadaemyo nan nin-ooson tapno madonot abes. Nan naay ay pinonokyo, masapol ay men-eemna. Tonggal balinenyo, walsiyanyo is bassit is danom. Ik-ikkanyo na enggana ay madonotda. No nadonot dana mabalin et ay iyabono.

Nan logit, nabanol obpay, adi tako et iwaswasit, alamiden tako is abono.



Nan Maikkan isnan Otot

Engewen nan otot nan mola, lopot ya tapin di maosal. Masapol ay getken tako ay mang-abo ken daida.

Datona nan ikkan tako:

1. Logaman tako nan naliwes isnan payew ya baey. Mo maikkan dana maid mentabonan ya menbaeyan di otot.
2. Men-osal tako is saltok. Ipakan tako nan kayatda. Dalosan tako nan saltok no osalen tako kasin. Iyal-alis nan saltok.
3. Men-osal tako is bolabol. Piliyen tako nan adi mangpatey isnan otot ay dagos. Gawis nan Wafarin ya Racumin.

Wafarin. Mo Wafarin nan osalen tako, ilaok tako nan esa ay kotsala isnan dowampoo ay kotsala ay ballogo. Ippey tako datona isnan esa ay bokon di kawayan. Mo nan payew nan menbalabalanda, ippey tako isnan naliwes nan bokbokon di kawayan ay wada nan bolabol.

Racumin. Mo Racumin nan osalen tako, ippey tako nan sin-es-a ay kotsala isnan benget nan payew ya baeyda.

Endrin. Mabalin nan Endrin ay osalen tako. Ilaok tako nan pito ay kotsala ay Endrin isnan esa ay boti ay danom. Ibomba tako isnan baneng.

Ad-ado obpay nan limidyo tapno adi omaamis nan otot.

Nan Maikkan ay Mentalaken is Koniso

Nan mentalaken is koniso, esa ay gawis ya nalaka is ikkan tako. Tomolong ay mangipalaka isnan lakon di isda. Al-alisto ay makalaman tako is isda. Mabalin es ay mamabsog nan pitaka tako.

Naayda di masapol ay nenemnemen tako mo mentalaken tako.

1. Nan baey nan koniso masapol ay baken onay nalipit. No pala esa, nan kaandona et tolo ay pi. Nan kalawana et dowa ya kagedwa ay pi. Nan kangatona dowa ay pi.
2. Masapol ay maatepan ay osto nan baey di koniso. No songgep nan odan ta matombeda mapanatengda.
3. Masapol ay nadalos ay kanayon nan baeyda.
4. Adoado nan mabalin ay ipakan tako: nan loot, bolbolong di kakaiw, inapoy ya toyo.
5. Nan kagawisan ay maipakan et nan malaklakowan ay pilits. Gawis abes nan malaklakowan ay kanen di manok ya beteg ay maipakan isnan koniso.
6. Pakanen tako daida is mamintolo isnan sin-agew.
7. Painomen tako daida is nadalos ay danom.
8. Piliyen tako nan dadakke ya napigsa is poonan. Ilaen tako es ta ad-adoda ay sin-ag-i. No waday

lima ya kagedwa enggana is enem ay bowanda mabalin ay ipamanada daida. Iyey tako nan bai isnan laki. Kaanen tako nan bai mo adina kayat ay mad-am.

9. Mo mallos nan dowa ay domingo pay-an tako nan baeyna is kahon is pag-anakana. Nan kahon et mabalin ay simpoo ya wao ay polgada nan kalawana. Dowampoo ya epat ay polgada nan kaandona. Kalpasan di dowampoo ya siyam enggana is tolompoo ya dowa ay agew siya nan omanakana.
10. Logiyan nan kaiyan-anak ay mangan mo waday dowampoo ay agewda. Adi tako adoadowen nan ipakan tako ta adida maikawa dadat matey.
11. Agasan tako nan godgod nan koniso is mantika wenno nategteg ay tobon di kotakot.

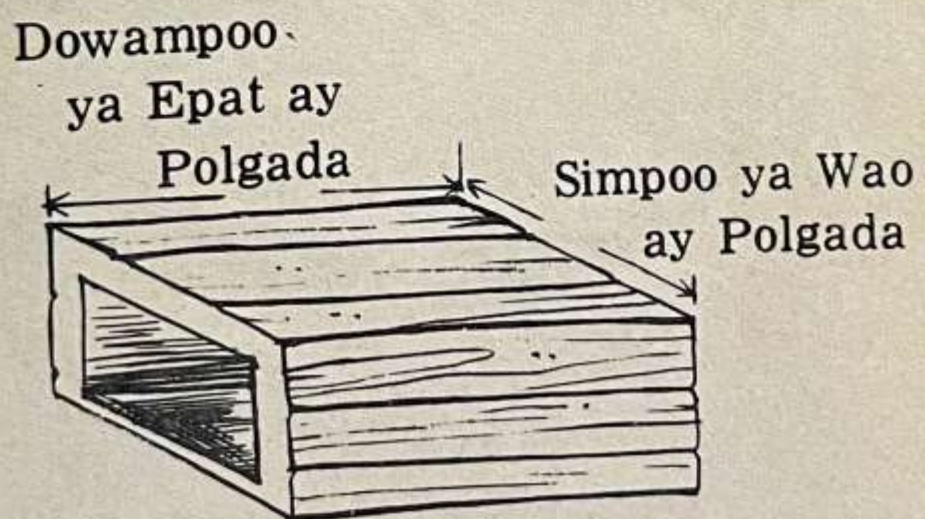
Gawis gayam nan mentalaken is koniso tay adi masapol ay lomaklako tako is isda. No abes ad-ado ay koniso, ilako tako ta waday mangngaan is siping.

Tolo ay Pi

Dowa ya kagedwa ay Pi

Dowa ay Pi

Baey di Koniso



Pag-anakan di Koniso

Ogos di Otik

Ay getkenyo nan ikkanyo no maogos nan otit-ikyo? Nan ogos et esa ay sakit di otit-ik. Adoado nan matmatey ay otik gapo isnan ogos. Masapol ay solowen tako nan maikkan no maogos nan otik.

Nan esa ay maikkan et otowen tako nan ange esa tako pay ipakan isnan otik. No ot-otowen ket adi kayet somaldeng nan ogos di otik men-osal tako is agas ay Terramycin. Alaen tako nan gedwan di tablita et nawnawen isnan gedwan di tasa ay danom datakot ipainom. Mamitlo isnan esa ay agew. Inagew ay ikkan tako enggana ay maagasan nan ogos di otik.

Nalaka ay maagasan nan ogos no otowen tako nan ipakan tako ya men-osal tako is Terramycin.

MEN-OTO



Gawis nan mapnek ay mangan. Nan bababai no getkenda ay men-oto adi kaowat nan lalalaki. Kaykayatda ay mentetee isnan baey. Adi masapol di nangina is maoto, is gawis is makan. Madi abes nan es-esang ay kalasi. Teknen nan otowen tapno gawis nan ikkan nan awak ya adi managsakit. Piliyenyo nan osto ay otowenyo tonggal kakan. No men-oto pomili is sin-es-a ay makan isnan naay am-in nan masapol nan awak.

Padasenyo pod ay mang-ikkan isnan naayda ay natkenatken ay oto. Mabalin ay mais-ek nan masapolyo isnan widwidanyo. No lakowanyo bakenda nangina.

Baken am-in ay nabaknang nasalon-atda.
Baken am-in ay nanginay makan omipasaloatda.
Nan osto, naayda:

Tobon di palya
Papigsan di mata.
Protas ay men-aged
Apayawenas panateng.
Sayoti pay ay nalaka
Abakena agas ay nangina.
Olay atik ay mantika
Nan tedek patayawena.

Posi, gatas, gaga
Siknenay ongong-a.
Obi, ballogo, bagas
Omipabikas.

No inagew ay kanen tako daida
Am-amed ay gomasing nan biag takos nan daga.

MASAPOL DI AWAK

Wada nan enem ay ponok di makan ay masapol tako. Nemnemen tako dana no men-oto tako.

Nan omona ay ponok et tobtobo ya natnateng ya protas. Men-ited dana is bitamina A, B ya Calcium.

Itolongda is Awak

1. Pomidsa nan mata
2. Domalos nan kodil
3. Somileng nan book
4. Pomidsa nan tolang
5. Gomawis nan men-andalan di basa
6. Iyadin nan sakit ay botot

Kagapowan nan Bitamina A, B ya Calcium

1. Ange
2. Kalot
3. Kombasa
4. Pitsay
5. Tisa
6. Naom ay Papaya
7. Tobon di palya
8. Langaw di kombasa
9. Bayayan di kombasa

Ikadwa ay ponok et ponok di makan ay kegyat nan bitamina E na.

Itolongda is Awak

1. Komoyot nan masel
2. Adi nalaka ay mapanateng
3. Bomaden nan poon di bab-a
4. Adi nalaka ay bomasbasa nan poon di bab-a

Kagapowan di Bitamina E

1. Pinit
2. Papaya
3. Pinya
4. Gabba
5. Atis
6. Sandiya
7. Kamatis
8. Eggay kaom ay manga
9. Lolokisen
10. Kalamansi
11. Lobban
12. Sili ay dadakke

Nan ikatlo ay ponok et begas di molmola ay bassit nan sostansiyada ngem nadanom.

Itolongda is Awak

1. Gomawis nan tomakkiyan

Kagapowanda

1. Langka
2. Santol
3. Botilas
4. Palya
5. Batatas
6. Papaya
7. Sayoti
8. Mansanas
9. Sandiya
10. Báat
11. Abokado
12. Atingkamas
13. Kabatiti
14. Talong
15. Tabongaw
16. Naom ay mangga

Nan ikap-at ay ponok et nataba ay makan.

Itolongda is Awak

1. Dalosana nan kodil
2. Omipapodot
3. Omipapidsa

Kagapowan di Taba

1. Mantika
2. Margarin
3. Ngiyog
4. Gatas
5. Mani
6. Bater

Nan ikalima ay ponok et makan ay ado nan protinna.

Itolongda is Awak

1. Omipasiken
2. Sokatana nan nadadael ay masel

Kagapowan di Protin

1. Manok
2. Pato
3. Ganso
4. Am-in ay gaga
5. Koyat
6. Itlog
7. Gatas
8. Posi
9. Agodong
10. Bakbak
11. Agaki
12. Dalit

Nan ikan-em ay ponok et makan ay omipapidsa, Carbohydrates.

Itolongda is Awak

1. Omipapidsa

Kagapowan di Carbohydrates

1. Bagas
2. Ballogo
3. Diket
4. Obi
5. Padpaddi
6. Batatas
7. Asokal
8. Dilo
9. Kindi
10. Tinapay
11. Macaroni
12. Bihon
13. Miki

MEN-OTO TAKO IS MAKAN

Inposipos Inkidlo

Lima ay sopa ay magombal
Lima ay dadakke ay obi

Owasan nan obi. Kidkidan. Lagipen. Ipisok nan bagas. Alasawen dat danoman. Itapi nan obi. Sonodan enggana ay malimay. Eng-aten. Alaen nan kidlo. Inposipos en inkidlo enggana ay domangnge ay maid nabolbolin. Kanen ay menpop-oos.

Ballogo ay Soman

Dowampoo ya lima ay ballogo
Esa ay kotsala ay mantika
Dowa ay lata ay gatas

Koskosam nan ballogo is banan-eg. Itapi nan gatas ya mantika. Ikiwal ay gawis. Kotsalaen nan ballogo. Igwa isnan okis di ballogo ay gawis. Olnosen isnan banga. Pay-an is danom. Otowen ay gawis. No maoto ipasango ay menpop-oos.

MENDENGDENG TAKO

Sibon di Kalot

Esa ay kalot (nalagip)
Esa ay kotsala ay tobon di bawang
Esa ay tinapay ay namekmek
Esa ay tasa ay gatas (nadadanom)
Esa ay kotsala ay mantika
Esa ay tasa ay danom
Kagedwan di esa ay tasa ay celery (nalagip)

Otowen nan kalot. Eng-aten. Kaanen nan danomna. Ipilito nan bawang. Iyanay nan celery ya namekmek ay tinapay. Pay-an is danom. Iyanay nan naoto ay kalot. Pay-an is gatas.

Sibon di Madengdeng

Esa ay tasa ay batatas
Kagedwan di tasa ay kalot
Esa ay siboyas
Kagedwan di tasa ay lipolyo
Dowa ay kotsala ay mantika
Asin
Dowa ay itlog

Lagipen nan batatas, kalot, siboyas ya lipolyo is banbanan-eg. Otowen is epat ay tasa ay danom. Pay-an is asin, itlog ya mantika. Isibo ay men-at-atong.

Pinakbet

Enem ay talong
Epat ay palya
Lima ay kamatis
Esa ay bawang
Tolo ay tasa ay gaga (nagedged)
Dowa ay garlic
Dowa ay kotsala ay bagoong

Lagipen nan talong ya palya is sin-ep-et. Lagipen nan kamatis ya bawang ay banbanan-eg. Ipilito nan bawang, kamatis ya garlic. Itapi nan talong, palya, bagoong ya gaga. Danoman is esa ay tasa. Otowen isnan dengdengan ay masosokopan.

Inagas ay Monggo

Esa ay tasa ay monggo
Dowa ay kotsala ay mantika
Dowa ay tasa ay danom
Asin

Ogasan nan monggo ay gawis ta makaan nan kopi ya logit. Ipiis nan danom dat igwa isnan banga ay napay-an is danom, asin ya mantika. Agasen enggana ay yomam-es. Ipasango ay menpoos.

Salad di Ange

Esa ay bedbed ay ange
Dowa ay kotsala ay bagoong

Owasan nan ange. Pitoden. Iyoson isnan malinlinay ay inoto. Kaanen ta pay-an is bagoong no naoto.

MEN-OTO TAKO IS SIDA

Dinakiw ay Gaga

Bokboken nan gaga. Pay-an is soka, bawang ya pamienta ay namekmek. Asinan. Piditen ta idakiw.

Tapa ay Gaga

Kagedwan di kilo ay gaga
Epat ay bawang
Enem ay kotsala ay soka
Dowa ay kotsala ay asin
Bassit ay asokal

Menlaoken am-in datona. Igwa isnan tobong wenno getget. No omokkong omala ta ipilito.

Tapan di Sida

Esa ay kilo ay sida
Esa ya kagedwan di kotsala ay soka
Esa ya kagedwan di kotsala ay asin
Esa ay kotsala ay asokal
Tolo ay bowak di bawang
Esa ya kagedwan di kotsalita ay soy
Pamienta

Gedgeden is menyapit nan sida. Iyope is esa ay agew wenno esa ay labi nan naayda. Kawakgatana, tibingen nan sida. Ibilag enggana ay maango. No maid agew ippey isnan top-ok.

Kaling Paksiw

Esa ay obe ay kaling
Kagedwan di tasa ay tapey
Asin, bawang ya danom

Asinan nan kaling ta mateyda. Gasagasan is dapo. Akiyaken no owasan. Gopogopen am-in isnan banga ta maoto. Sonodan ta maoto.

Paksiw ay Ikan

Esa ay dakedake ay ikan
Kagedwa ay tasa ay danom
Tolo ay pagkap-at di kotsala ay asin
Dowa ay laya ay nategteg
Lima ay kotsala ay soka

Isagana nan pangotowan di ikan. Tegtegen nan laya. Igwa am-in nan maoto isnan banga dat otowen. Ibaliktad nan ikan et enggana ay maoto ay gawis. Ipasango ay menpopoos wenno mentedek.

Pinilito ay Bilis

Kagedwan di kilo ay bilis
Esa ay kilo ay bawang
Esa ay kilo ay kamatis
Sili ay dadakke
Asin, mantika ya alina

Ibenben nan bilis is esa ay agew. Kaanen ta maisiisiisan. Igwa isnan kawali. Danoman is mentedek ay danom. Palowagen. Ipiis nan danom. Laanen nan ingitda. Igasagas isnan alina. Ipilito enggana ay maoto. Iyanay nan kamatis, bawang, ya sili ay nalagip. Asinan. Otowen is bassit ay mantika.

Binolbolin ay Saldinas

Esa ay lata ay dakkel ay saldinas
Dowa ay kotsala ay soy
Alina
Lima ay kotsala ay mantika
Lasona

Ipiis nan danom nan saldinas. Igwa isnan dakkel ay malakong. Ilaok nan saldinas, alina, soy ya lasona. Bolbolinen nan saldinas is baban-eg. Ipapodot nan mantika isnan kawali. Igwa nan nabolin ay saldinas et enggana ay gomadangdang. Kaanen no naoto.

Binolbolin ay Gaga

Esa ay kilo ay gaga
Soy, mantika ya alina
Lasona

Tadtaden nan gaga wenno gilingen. Ilaok nan soy, lasona ya alina isnan gaga. Bolinen nan gaga is banbanan-eg. Ipapodot nan mantika. Igwa nan binolin ay gaga isnan kawali. Ibaliktad nan gaga. No naoto igwa isnan palato. Mam-is ay isda.

Inasinan ay Itlog

Simpoo ay itlog
Dowa ay kotsala ay asin

Ilaok nan asin ya danom is tobon di báat. Ipisok nan itlog ay nabongon is esa ay dominggo. Kaanen nan bongon nan itlog ta adi mabogis enggana ay maisda. No ipasango nan itlog otowen od.

Kalambola ay Itlog

Lima ay itlog
Kagedwa ay tasa ay gatas
Dowa ay kotsala ay mantika
Pagkawao ay kotsala ay asin
Sili

Batilen ay gawis nan itlog, itapi nan gatas, asin ya igwa nan mantika no egay pomopoos nan kawali. Lonagen nan mantika dat igwa nan itlog. Ikiwal ay gawis et enggana ay maoto.

Sitsaron

Otowen nan kodil di baboy. Ipadaka ta maisiisan. Ipilito isnan adoado ay mantika. Gawis to ay maketketket no tomedek.

Sokan di Obi

Kagedwan di tasa ay danom
Dowa ay dadakke ay obi
Pagkap-at ay bobod

Kidkidan nan obi. Lagipen. Otowen ta yomam-es. Eng-aten ta mabaew. Bobodan dat danoman. Idolin isnan nasokopan ay gawis. Awnit masapo is soka.

OMOTO TAKOT IS KANKANEN

Sinoman Namaniyan

Lima ay sopa ay saliket
Tolo ay tasa ay asokal
Sinsapidit ay asin
Esa ay ngiyog
Esa ay sopa ay mani

Igaden nan ngiyog. Pespesan nan danomna ay egay kadanoman. Ipag-id. Danoman et nan ngiyog is esa ay tasa. Pespesan ta alan nan danomna. Ipalowag nan danom di ngiyog. Ippey san danom di ngiyog ay egay kadanoman. Sonodan is sin-awyan. Igwa nan saliket, asokal, asin ya mani. Sonodan pay enggana ay maoto nan bagas. Ikiwkiwal ta adi kapoowan.

Polbolon

Dowa ay tasa ay alina
Esa ay tasa ay gatas ay egay kadanoman
Tolo ay pagkap-at di tasa ay asokal
Kagedwan di kilo ay mantikilya

Sangngagen nan alina enggana ay gomadangdang. Igwa isnan palanggana ta mabaew. Igwa nan gatas, asokal yanan nalonag ay mantikilya. Ilaok ay gawis. Mabalin et ay makan.

Pilipit

Dowa ay tasa ay alina
Pagkap-at di banban-eg ay kotsala
ay baking powder
Esa ay itlog
Kagedwan di tasa ay gatas (nadadanom)
Sinsapidit ay asin

Ilaok nan alina, baking powder, asin ya asokal. Batilen nan itlog yanan gatas isnan inmona ay inlaok. Masaen. Gedgedwaen. Ibinat, tilitilen nan esa ay gedwa dat ipilito isnan adoado ay mantika.

Obi Poding

Esa ay tasa ay nakayos ay obi
Pagkap-at di tasa ay danom
Tolo ay kotsala ay mantikilya
Tolo ay tedted ay danom di lolokisen

Pos-en nan obi, asokal, danom, asin ya danom di lolokisen. Lonagen nan mantikilya. Ilaok. Gasagasan

nan alominom ay palato is mantika. Igwa nan nailaok. Otowen is oton di tinapay. Sonodan nan dalikan. Pay-an is tangebna. Nan kaotowana.. et gebbang.

Maigwa is Tinapay

Esa ay ngiyog
Dowa ay akob ay tinipay
Kagedwan di tasa ay danom
Esa ay botilya ay peanut butter

Igaden nan ngiyog. Mekmeken nan tinipay. Lonagen nan tinipay isnan danom ay masonsonodan isnan kawali. Iyanay nan peanut butter dat ikiwal ay gawis. Amasen nan pan di sal. Igwa.

Pinilito ay Báat

Gedwaen nan egay naom ay báat is naimpis. Iyope isnan naasinan ay danom is lima ay minotos. Ipiis nan danomna. Ipilito isnan napodot ay adoado ay mantika enggana ay gomadangdang ya komenteg. Walsiyan is asokal sapay kanen.

Poto

Enem ay tasa ay saliket
(maibenben is sinlabiyan)
Kagedwa ay tasa ay naoto ay bagas
Epat wenno lima ay tasa ay danom
Enem ay tasa ay asokal
Tolo ay kotsala ay baking powder
Esa ay inigad ay ngiyog

Bekbeken nan saliket dat otowen ay magigiddan. Itapi nan baking powder. Ipablad nan saliket et domakkel. Itapi nan asokal dat ikiwal ay gawis. Igwa isnan dakkel ay palato dat kaleban. Ipalolowag nan danom. Igwa isnan menlenglengaew dat kaleban is epatpoo ay minotos. Iyoson nan inigad ay ngiyog.

Botsi

Enem ay tasa ay saliket (nabekbek)
Esa ay sopa ay monggo (naoto ya
napitpit)
Esa ay tasa ay asokal

Ibilag nan nabekbek ay saliket ay adi madadanom. Bolinen nan napitpit ay monggo ya asokal is binolabola. Pagawaan nan saliket is napitpit ay monggo. Ipilito is ado ay mantika enggana ay dandaney makset.

Inagas ay Monggo

Esa ay tasa ay monggo
Enem ay tasa ay danom
Kagedwan di tasa ay asokal
Kagedwa ay tasa ay gatas

Agasen nan monggo enggana ay yomam-es. Itapi nan asokal yanan gatas dat ipasango.

Kindin di Mani

Esa ay tasa ay nasangngag ay mani
Tolo ay pagkap-at di tasa ay asokal

Lonagen nan asokal isnan kawali. Igwa nan mani. Ikiwal ay gawis. Omala is tabla, gasagasan is mantika. Ikolbo nan ninlaok ay mani ya asokal isnan namantikaan ay tabla. Dapyaen. Osalen nan palanggo ay mangdapya. Gedwaen is kayat is kadadakkena.

Kindin di Owang

Epat ay tasa ay namekmek ay owang
Tolo ay tasa ay asokal
Esa ay dakkel ay lata ay gatas

Ilaok am-in nan naayda. Otowen isnan kawali. Ikiwal ta adi kapoowan. Ikolbo isnan tabla ay nagasgasan is mantika no pinmangket. Dapyaen. Gedgedwaen is kayat.

Bokayo

Esa ay tasa ay ngiyog (naigad)
Esa ay tasa ay asokal

Lonagen nan asokal isnan kawali. Ilaok nan ngiyog. Ikolbo isnan nagasgasan ay mantika isnan tabla. Dapyaen. Gedgedwaen.

Pag-anapan di Maoto

F.E.B.C. Printing Division, Manila, Philippines

